

Nicht das Anfangen wird belohnt, sondern das Durchhalten

Der blonde Shaolin im HDT: Mit Disziplin entspannt erfolgreich



Termin

Mo. 10.03.2025, 09:00 Uhr –

Di. 11.03.2025, 17:00 Uhr

Veranstaltungsort

Haus der Technik e.V.

Hollestr. 1

45127 Essen

Teilnahmegebühren

Präsenz-Teilnahme

Für HDT-Mitglieder 1.490,00 €*

1.590,00 €*

Online-Teilnahme

Für HDT-Mitglieder 1.490,00 €*

1.590,00 €*



Weitere Informationen und die Möglichkeit zur Online-Buchung Ihrer Teilnahme finden Sie auf der [Veranstaltungs-Webseite](#).

Stand: 26.03.2025, 18:47 Uhr

Nicht das Anfangen wird belohnt, sondern das Durchhalten

Zum Thema

Selbstdisziplin ist eine der wichtigsten Herausforderungen unserer Zeit, denn nur wer die Kunst der Selbstdisziplin beherrscht, wird langfristig erfolgreich sein. Wie können Sie sich motivieren, mit Freude das Notwendige zu tun? Wie bleiben Sie engagiert? Und wie können Sie Ihre Energiereserven wieder aufladen? Neben dem Themenschwerpunkt Selbstdisziplin und mentale Stärke werden im Seminar auch ausführlich praktische Anwendungen und Techniken besprochen.

Zielsetzung

Warum Sie teilnehmen sollten:

Sie lernen, wie Sie mit Spaß, Freude und Gelassenheit Ihre Ziele nachhaltig erreichen können.

Sie entdecken verschiedene Techniken, um Ihre Energiereserven aufzuladen und langfristig motiviert zu bleiben.

Programm

10.03.2025

09:00–17:00

Selbstdisziplin und mentale Stärke

Wie Sie Innovationspotenziale freisetzen
Wie Sie zielgerichtet Antrieb nutzen
Wie Sie Verhaltensänderungen erzielen
Wann Motivation hilfreich ist und...

11.03.2025

09:00–14:00

Praktische Anwendungen und Techniken

Wie Sie Stress präzise erkennen und abbauen
Wie Sie sich besser fokussieren
Wie Sie nachhaltige Strukturen schaffen
Warum...
